

マイ・タイムライン

台風などの風水害は、事前に予測できる災害です。いざという時に慌てずに避難できるように、家族で避難行動予定「マイ・タイムライン」を作り、風水害から身を守りましょう。

マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインは、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めておく避難行動予定です。大雨や台風などで風水害の危険性が高まった際に、状況に応じてどのような行動をとるべきかを事前に決めておくことで、被害が発生する前に避難することができます。マイ・タイムラインを作成したら、内容に沿った事前準備をしっかりと進めましょう。

マイ・タイムラインを作成しましょう

事前の確認

- 自宅のある場所にはどのような災害リスクがあるのかを確認しましょう。
(浸水想定区域内か否か、浸水の深さ、浸水継続時間)
- 複数の避難場所と避難経路を確認しておきましょう。いつ、どこに避難するのかを事前に決めておくことが重要です。

情報入手

- 情報を入力することが迅速な避難行動につながります。防災行政無線や防災情報メール、SNSなど複数の情報入手の手段を持っておいてください。

早めに避難

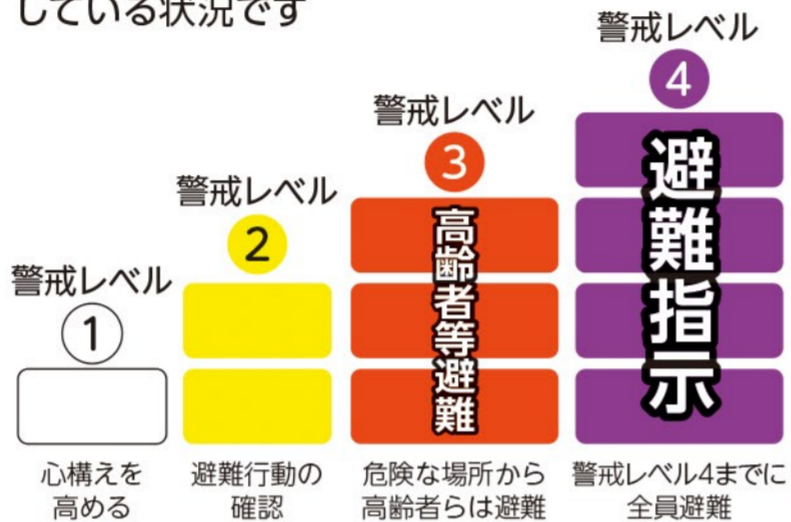
- 市から警戒レベル3または4が発令されたら速やかに避難行動をとってください。発令前でも自分のいる場所が危険だと感じた時には、避難行動を開始してください。

記入例

経時経過	3日前 (台風発生)	2日前	1日前	0時間前
行政からの連絡	台風予報 警戒レベル 1 相当	大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2 相当	大雨警報 洪水警報 警戒レベル 3 発令	警戒レベル 4 発令 避難指示 警戒レベル 5 発令 緊急安全確保 大雨特別警報
マイ・タイムライン	事前のできることを記入しよう 【例】持出品の準備	避難するタイミングを記入しよう	避難先を記入しておこう	逃げ遅れた場合の命を守るための最善の行動を記入しておこう 【逃げ遅れた場合】 命を守る最善の行動
ポイント	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 貴重品 <input type="checkbox"/> 携帯食 <input type="checkbox"/> 連絡先メモ <input type="checkbox"/> 現金(硬貨含む) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> 処方箋・お薬手帳 <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 感染症対策用品 <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ・手ぬぐい・タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> メガネ(老眼鏡) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	● 自宅が浸水する深さは【 5 】m 河川との距離【 300 】m ● 最寄りの避難所までの距離と時間 避難所【 益田小学校 】 距離【 1200 】m、時間【 25 】分 ● 想定避難先①【 親戚の叔母さんの家 】まで【 30 】分 ● ペット避難に必要な持出品 【 ペットフード、ケージ、リード、ペット防災手帳 】	● 我が家の避難スイッチ 「レベル3」が発令されたら、 親戚の叔母さんの家へ避難する。	● 我が家の避難スイッチ ● 我が家の避難スイッチ

警戒レベル④までに全員避難!!

警戒レベル5(市が発令)はすでに災害が発生している状況です



記入後は必要分をコピーして、家族の目につく場所に貼ったり、家族それぞれの持ち物の中に加えるなど、すぐに活用できるようにしましょう。

経時経過	5日前 (台風発生)	2日前	1日前	0時間前
行政からの連絡	台風予報 警戒レベル 1 相当	大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2 相当	大雨警報 洪水警報 警戒レベル 3 発令	警戒レベル 4 発令 避難指示 警戒レベル 5 発令 緊急安全確保 大雨特別警報
家のマイ・タイムライン	事前のできることを記入しよう 【例】持出品の準備	避難するタイミングを記入しよう	避難先を記入しておこう	逃げ遅れた場合の命を守るための最善の行動を記入しておこう 【逃げ遅れた場合】 命を守る最善の行動
家族構成	益田 太郎 42 子 益田 はるか 12 父 益田 虎之助 72	妻 益田 幸子 37 子 益田 翔太 8		
周囲の状況				
ポイント	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 貴重品 <input type="checkbox"/> 携帯食 <input type="checkbox"/> 連絡先メモ <input type="checkbox"/> 現金(硬貨含む) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> 処方箋・お薬手帳 <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 感染症対策用品 <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ・手ぬぐい・タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	● 自宅が浸水する深さは【 5 】m 河川との距離【 300 】m ● 最寄りの避難所までの距離と時間 避難所【 益田小学校 】 距離【 1200 】m、時間【 25 】分 ● 想定避難先①【 親戚の叔母さんの家 】まで【 30 】分 ● ペット避難に必要な持出品 【 ペットフード、ケージ、リード、ペット防災手帳 】	● 我が家の避難スイッチ 「レベル3」が発令されたら、 親戚の叔母さんの家へ避難する。	● 我が家の避難スイッチ ● 我が家の避難スイッチ